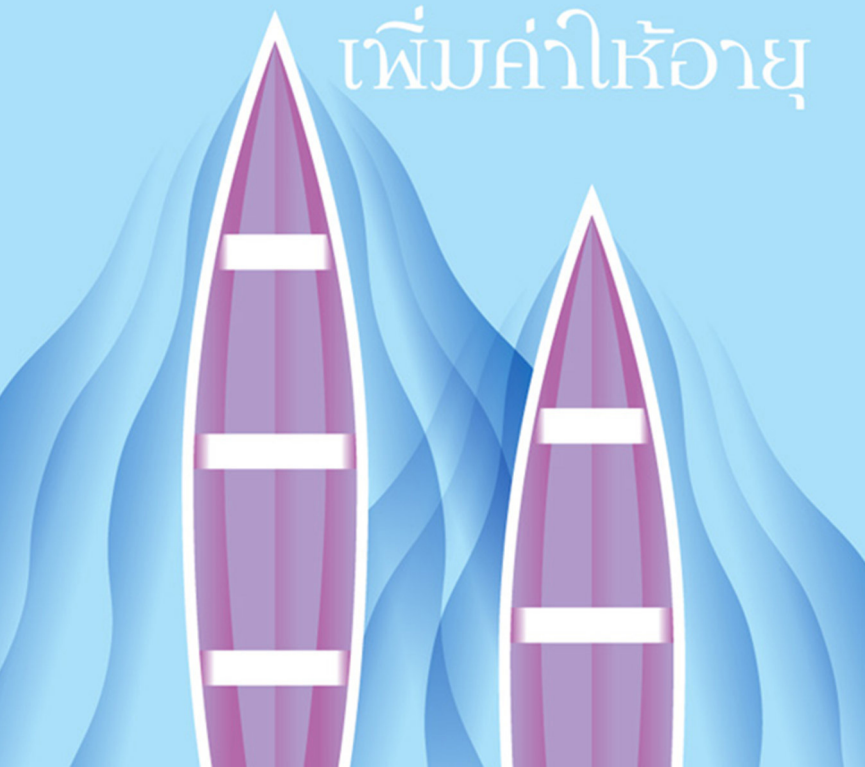


พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สร้างวาสนา

เพิ่มค่าให้อายุ



สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สัพพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง

สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN

พิมพ์ครั้งที่ ๒ - ธันวาคม ๒๕๔๙

๑,๒๒๐ เล่ม

- ที่ระลึกในโอกาสอายุมงคลอย่างปีที่ ๘๔
ของ นางสาวจิตติมา วิริยวัฒน์ ๔๐๐ เล่ม
- หุณพิมพ์หนังสือ วัตถุมงคลเวศกวัน ๖๐๐ เล่ม
- คุณนวลฉวี สีนุชเชาวน์ ๓,๐๐๐ บาท
- คุณธิตติมา พลเสวีนันท์ ๑,๐๐๐ บาท

แบบปก พระชัยยศ พุทธิวิโร

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

๕/๕ ถ.เทศบาลรังสฤษฏ์เหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐ ๒๕๕๓-๕๖๐๐ โทรสาร ๐ ๒๕๕๓-๕๖๐๖

สารบัญ

อนุโมทนา	(๑)
वासनाสร้างเองได้	๑
วันเกิดเป็นวันดี เพราะเราทำให้ดี	๒
ทำบุญวันเกิดให้เป็นการเริ่มต้นที่ดี	๒
วันเกิด คือ วันที่เตือนใจให้เกิดกันให้ดีขึ้น	๓
เราสร้างवासना แล้วवासनाก็สร้างเรา	๕
ถ้าคิดเป็น ก็พลิกवासนาได้	๘
มาสร้างवासนาดีๆ ที่จะทำให้มีความสุข	๑๑
จิตใจที่ดี ต้องเกิดหาอย่างนี้เป็นประจำ	๑๒
เกิด คือ เชื่อมต่อที่กำเนิด กับความมกอกงามต่อไป	๑๔
เชื่อมเรา กับคุณพ่อ-คุณแม่	๑๔
เชื่อมฐานวัฒนธรรมไทย กับความเจริญที่จะก้าวหน้าต่อไป	๑๖
นึกถึงวันเกิด ช่วยให้เราไม่หลงเตลิดออกจากธรรมชาติ	๑๗

เชื่อมบุคคลในสังคม กับชีวิตในธรรมชาติ.....	๑๗
วันเกิด ทำให้ไม่ลืมที่จะหวนกลับมาพัฒนาชีวิต	
ที่เป็นตัวแท้ของเรา.....	๒๑
เกิดมาแล้ว ถ้าเลี้ยงไม่ดี จะเป็นคนที่ทุกข์ง่าย-สุขได้ยาก	๒๔
ถ้าเกิดแล้วพัฒนา ยิ่งเกิดมานาน ยิ่งสุขทุกสถาน	๒๖
อายุยืนอย่างมีคุณค่า	๒๘
๑. อายุ: พลังขับเคลื่อนชีวิต ความมีชีวิตยืนยาว	๓๑
๒. ข้อปฏิบัติเพื่อให้มีอายุยืน	๓๓
๓. ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน	๓๗
๔. ความมีชีวิตยืน มีได้เป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต	๔๓
๕. อัปมาทธรรม: ตัวเร่งเร้ากุศลธรรมข้ออื่นๆ ในการมีชีวิตยืน	๔๗
๖. ชีวิตย่อมต้องอาศัยการสืบเนื่องและการสังสมประสพการณ์.....	๕๙
๗. วัฒนธรรม คือ ความทรงจำของสังคม	๖๒
พุทธภาษิตเกี่ยวกับชีวิตและอายุขัย.....	๖๔

วาสนาสรางเองได*

ขออนุโมทนาโยมญาติมิตรทุกท่านที่มาทำบุญวันนี้ โดย
ปรารภโอกาสมงคลในช่วงวันเกิด ที่จริงระยะนี้มีหลายท่านที่
เป็นเจ้าของวันเกิด แม้ท่านอื่นที่มีได้บอกหรือว่าตั้งใจจะมาแต่
มาไม่ได้ ก็ขออนุโมทนารวมไปพร้อมกัน ถือว่าได้ตั้งใจ
ปรารถนาดี และโดยเฉพาะก็ใกล้ปีใหม่ด้วย สำหรับปีใหม่นี้ได้
หมดทุกท่าน เพราะฉะนั้นในช่วงนี้ที่ใกล้จะขึ้นปีใหม่ ก็เลย
ขออวยชัยให้พรแก่ทุกท่านพร้อมกันไป ส่วนท่านที่เป็นเจ้าของ
วันเกิดก็ได้ทั้งสองอย่าง คือทั้งปีใหม่และวันเกิดด้วย

* พรวันเกิด ของพระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ในการถวายสังฆทาน ในช่วงระยะ
วันเกิดของ พลโท นายแพทย์ดำรงค์ ณะชานนท์ คุณหญิงเยาว์ ณะชานนท์ คุณวาลิส
สิปิล (Valisa Sipila) ที่วัดญาณเวศกวัน เมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๔๔
(ปรารภวันเกิดของ ดร.สุริย์ ภูมิภมร ด้วย แต่ ดร.สุริย์ ติดภารกิจอยู่ต่างจังหวัด
ดร.อรพินท์ ภูมิภมร ร่วมพิธีแทน)

วันเกิดเป็นวันดี เพราะเราทำให้ดี

ทั้งวันเกิด และวันขึ้นปีใหม่นี้ เป็นอันว่าดีทั้งนั้น ที่ว่าดีก็เพราะเราทำให้ดีนั่นเอง ที่ว่าทำให้ดี ทำอย่างไร ก็เริ่มตั้งแต่ทำใจให้ดี

ทำใจให้ดี ให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส และตั้งใจดี คิดดี ท่านเรียกว่าเป็นมโนกรรมที่เป็นบุญเป็นบุญกุศล ตอนนี้อย่างไร

ที่นี้พอใจดี สบายใจ ผ่องใส เบิกบาน คิดในทางที่ดี และตั้งใจดีว่าจะทำอะไร ที่เป็นเรื่องดี ๆ แล้วต่อไป ก็พูดดี ต่อจากนั้นที่สำคัญก็ทำออกมาข้างนอกดี นี่แหละเป็นมงคลที่แท้จริง

ทำบุญวันเกิดให้เป็นการเริ่มต้นที่ดี

วันเกิดนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ทุกคนที่มีชีวิตยืนยาวมาจนบัดนี้ก็เริ่มจากการเกิดทั้งนั้น แต่

สำหรับชาวพุทธเราไม่ว่าจะปรารถนาหรือนึกถึงอะไรก็ตาม ก็จะทำให้เป็นบุญเป็นกุศล คือทำให้เป็นเรื่องดีไปหมด

ในการทำให้ดีนั้น สำหรับวันเกิดเราก็มองหาความหมายก่อน โดยทั่วไปก็จะมองว่าการทำบุญวันเกิดนั้น เป็นการเริ่มต้นที่ดี เพราะวันเกิดก็คือวันเริ่มต้นของชีวิตในแต่ละรอบปี การทำบุญวันเกิดก็คือการเริ่มต้นอายุในรอบปีต่อไปด้วยการทำความดี โดยเริ่มต้นดีด้วยการทำบุญ ทำกุศล เรียกว่าเป็นนิमितให้เกิดความสุข ความเจริญ นี่ก็อย่างหนึ่ง

วันเกิด คือ วันที่เตือนใจให้เกิดขึ้นให้ดีๆ

ความหมายอีกอย่างหนึ่งก็คือ เราพูดว่าวันเกิด ก็เกิดขึ้นมาตั้งนานแล้วนี่ จะเกิดอย่างไรอีก แต่ทางพระท่านบอกว่าเราเกิดอยู่เรื่อยๆ เวลานี้เราก็เกิดอยู่ตลอด

เวลา ถ้าเราไม่เกิดอยู่เรื่อยๆ เราก็อยู่ไม่ได้ การเกิดนี้มีทั้งรูปธรรม และนามธรรม

ในกรณีนี้ การเกิดทางนามธรรมกลับเห็นง่าย คือ การเกิดทางจิตใจ ซึ่งเราก็พูดกันอยู่เสมอ เช่นเกิดความสุข เกิดความสดชื่น เกิดปีติ เกิดความเบิกบานใจ เกิดเมตตา เกิดศรัทธา เกิดทั้งนั้น

ที่เราเป็นอยู่นี้ เดียวก็เกิดอันโน้น เดียวก็เกิดอันนี้ คือเกิดกุศลหรืออกุศลในใจ ในทางไม่ดีก็เกิดความโกรธ เกิดความเกลียด เกิดความกลัว อย่างนี้ไม่ดี เรียกว่าเกิดอกุศล เมื่อถึงวันเกิดก็เลยเป็นเครื่องเตือนใจสำหรับชาวพุทธว่าให้เกิดดีๆ นะ คือเกิดกุศลในใจ เราก็มาตั้งใจทำใจให้เกิดความสุข เกิดปีติ เกิดศรัทธา เกิดเมตตา เกิดความสดชื่น เกิดความอิ่มใจ เกิดความแจ่มใส เกิดความเบิกบานใจ ถ้าเกิดอย่างนี้เรื่อยๆ ต่อไปก็จะมีความสุข และความเจริญอย่างแน่นอน

ฉะนั้นวิธีดำเนินชีวิตอย่างหนึ่งก็คือ เกิดให้ดี โดย
ทำใจของเราให้เกิดกุศล และการเกิดที่ประเสริฐสุดก็คือ
การเกิดของกุศลนี้แหละ เมื่อใดใจเกิดกุศล จะเป็นด้าน
ความรู้สึกที่สบาย ผ่องใส เอิบอím เบิกบานใจก็ตาม เป็น
คุณธรรม เช่น เมตตา ไฉตริย์ก็ตาม หรือเป็นความคิดที่ดี
ว่าจะทำโน่นทำนี่ ที่เป็นการสร้างสรรค์ ช่วยเหลือกัน
ร่วมมือกัน เอื้อเฟื้อกันก็ตาม เกิดอย่างนี้แล้วมีแต่ดีทั้งนั้น

นี่แหละคือวันเกิดที่ว่ามีคามหมายเป็นการเริ่ม
ต้นที่ดี เมื่อเกิดอย่างนี้แล้วต่อไปก็ออกสู่การกระทำ มี
การปฏิบัติที่ดีไปหมด

เราสร้างวาสนา แล้ววาสนาก็สร้างเรา

ถ้าใจของเราเกิดอย่างนี้บ่อยๆ จิตก็จะคุ้นเป็น
นิสัย คือคนเรานี้ อยู่ด้วยความเคยชินเป็นส่วนใหญ่ เรา
ไม่ค่อยรู้ตัวหรอกว่า ที่เราอยู่กันนี้เราทำอะไรๆ ไปตาม

ความเคยชิน ไม่ว่าจะพบกับใคร จะเดินอย่างไร เวลา มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เราจะตอบสนองอย่างไร ฯลฯ เรามักจะทำตามความเคยชิน

ทีนี้ก่อนจะมีความเคยชินก็ต้องมีการสั่งสมขึ้นมา คือทำบ่อยๆ บ่อยจนทำได้โดยไม่รู้ตัว แต่ที่นี้ท่านเตือนว่าถ้าเราปล่อยไปอย่างนี้ มันจะเคยชินแบบไม่แน่นอนว่าจะร้ายหรือจะดี และเราก็จะไม่เป็นตัวของตัวเอง ท่านก็เลยบอกว่าให้มีเจตนาตั้งใจสร้างความเคยชินที่ดี

ความเคยชินที่เกิดขึ้นนี้ท่านเรียกว่า “**วาสนา**” ซึ่งเป็นความหมายที่แท้และดั้งเดิม ไม่ใช่ความหมายในภาษาไทยที่เพี้ยนไป วาสนา ก็คือความเคยชิน ตั้งแต่ของจิตใจ ตลอดจนการแสดงออกที่กลายเป็นลักษณะประจำตัว ใครมีความเคยชินอย่างไร ก็เป็นวาสนาของคนนั้นอย่างนั้น และเขาก็จะทำอะไรๆ ไปตามวาสนาของเขา หรือวาสนาก็จะพาเขาไปให้ทำอย่างนั้นๆ

เวลาพบเห็นอะไร ใครสิ่งสมจิตใจชอบมาทางไหน ก็ไปทางนั้น เช่น มีของเลือก ๒-๓ อย่าง คนไหนชอบสิ่งไหนก็จะหันเข้าหาแต่สิ่งนั้น แม้แต่ไปตลาดไปร้านค้า ไปที่นั่นมีร้านค้าหลายอย่าง อาจจะเป็นห้างสรรพสินค้า เดินไปด้วยกัน คนหนึ่งชอบหนังสือก็ไปเข้าร้านหนังสือ อีกคนไปเข้าร้านขายของเครื่องใช้ เครื่องครัว เป็นต้น แต่อีกคนหนึ่งไปเข้าร้านขายของฟุ่มเฟือย

อย่างนี้แหละเรียกว่าวาสนาพาให้ไป คือใครสิ่งสมมาอย่างไรก็ไปตามนั้น และวาสนานี้แหละจะเป็นตัว การที่ทำให้ชีวิตของเราผันแปรไปตามมัน พระท่านมอง วาสนาอย่างนี้

เพราะฉะนั้น วาสนาจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยไม่รู้ตัว ท่านก็เลย บอกว่าให้เรามาตั้งใจสร้างวาสนาให้ดี เพราะวาสนานั้น สร้างได้

คนไทยเราชอบพูดว่าวาสนานี้แข่งกันไม่ได้ แต่พระบอกว่าให้แก้ไขวาสนา ให้เราปรับปรุงวาสนา เพราะมันอยู่ที่ตัวเรา ที่สร้างมันขึ้นมา แต่การแก้ไขอาจจะยากสักหน่อย เพราะความเคยชินนี้แก้ยากมาก แต่แก้ไขได้ปรับปรุงได้ ถ้าเราทำ ก็จะมีผลดีต่อชีวิตอย่างมากมาย

ขอให้จำไว้เป็นคติประจำใจเลยว่า “วาสนามีไว้แก้ไข ไม่ใช่มีไว้แข่งขัน”

ถ้าคิดเป็น ก็พลิกวาสนาได้

บางคนเกิดมาจน บอกว่าตนมีวาสนาไม่ดี หรือบางที่บอกว่า เราไม่มีวาสนา พูดอย่างนี้ยังไม่ถูก คนจนวาสนาดีก็มี วาสนาไม่ดีก็มี คนมีก็อับวาสนาได้

ถ้าเกิดมาจนแล้ว มัวแต่หดหู่ ระย่อ ท้อแท้ใจ ได้แต่ขุ่นมัว เศร้าหมอง คิดอย่างนี้อยู่เรื่อย ก็แน่นอนล่ะว่า

วาสนาไม่ดี เพราะคิดเคยชินในทางไม่ดี จนความท้อแท้
อ่อนแอลายเป็นลักษณะประจำตัว

แต่ถ้าเกิดมาจนแล้วคิดถูกทางว่า ก็ดีนี่ เราเกิดมา
จนนี้แหละเจอแบบฝึกหัดมาก พระท่านว่าคนนี้เป็นสัตว์
พิเศษ จะประเสริฐได้ด้วยการฝึก เพราะเราจน เราจึงมี
เรื่องยากลำบากที่จะต้องทำ มีปัญหาให้ต้องคิดและ
เพียรพยายามแก้ไขมาก นี่แหละคือได้ทำแบบฝึกหัดมาก

เมื่อเราทำแบบฝึกหัดมาก เราก็จะยิ่งพัฒนามาก
ได้พัฒนาทักษะให้ทำอะไรได้ชำนาญ พัฒนาจิตใจ
ให้เข้มแข็งอดทน มีความเพียรพยายามใจสู้ จะฝึกสติ
ฝึกสมาธิก็ได้ทั้งนั้น และที่สำคัญยอดเยี่ยม คือ ได้ฝึก
ปัญญา ในการคิดหาทางแก้ไขปัญหา

คนที่เกิดมาร่ำรวยมั่งมี ถ้าไม่รู้จักคิด ไม่หาแบบ
ฝึกหัดมาทำ มัวแต่หลงเพลิดเพลินในความสุขสบาย
นั้นแหละจะเป็นวาสนาไม่ดี ต่อไปจะกลายเป็นคนอ่อนแอ

ทำอะไรไม่เป็น ปัญญาก็ไม่พัฒนา กลายเป็นคนเสียเปรียบ

เพราะฉะนั้น ใครจะได้เปรียบหรือเสียเปรียบ จะดูที่ฐานะข้างนอก ว่ารวยว่าจนเป็นต้น ยังไม่แน่ คนที่รู้จักคิด คิดเป็น คิดถูกต้อง สามารถพลิกความเสียเปรียบเป็นความได้เปรียบ แต่คนที่คิดผิด กลับพลิกความได้เปรียบเป็นความเสียเปรียบ และทำวาทสนาให้ตกต่ำไปเลย

จึงต้องจำไว้ให้แม่นว่า ไม่มีใครเสียเปรียบหรือได้เปรียบอย่างสมบูรณ์ ถ้าคิดเป็น ก็พลิกความเสียเปรียบให้เป็นความได้เปรียบได้ แต่อย่าเอาเปรียบกันเลย เราสร้างวาทสนากันให้ดี จะดีกว่า

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์นั้นเป็นผู้ที่พ้นจากอำนาจของวาทสนา พระพุทธเจ้าทรงละกิเลสพร้อมทั้งวาทสนาได้หมด หมายความว่า พระองค์ไม่อยู่ใต้อำนาจความเคยชิน แต่อยู่ด้วยสติปัญญา

มาสร้างวาสนาดี ๆ ที่จะมีความสุข

นี่เรื่องของคนสามัญก็คือ พยายามแก้ไขวาสนาที่ไม่ดี และปรับปรุงสร้างวาสนาให้เป็นไปในทางที่ดี คือการที่เราตั้งใจทำจิตใจให้เกิดเป็นกุศลอยู่เสมอ

จิตใจของเราจะไปตามที่มันเคยชิน อย่างคนที่เคยชินในการปรุงแต่งไม่ดี ไปนั่งไหนเดี๋ยวก็ไปเก็บเอาอารมณ์ที่ผ่านมา ที่กระทบกระทั่งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น แล้วนำมาครุ่นคิด กระทบกระทั่งตัวเอง ทำให้ไม่สบาย ทีนี้ถ้าเรารู้ตัวมีสติก็ยังได้ ถ้าคิดอะไรไม่ดีขึ้นมา ก็หยุด แล้วเอาสติไปจับ คือไปนี้กระลึกเอาสิ่งที่ดีขึ้นมา ระลึกขึ้นมาแล้วทำจิตใจให้สบาย ปรุงแต่งในทางที่ดี ต่อไปจิตก็จะเคย พอไปนั่งไหนอยู่เฉย ๆ จิตก็จะสบายนึกถึงเรื่องที่ดีๆ แล้วก็มีความสุข

คนเรานี้สร้างความสุขได้ สร้างวาสนาให้แก่ตัวเองได้ สร้างวิถีชีวิตได้ ด้วยการกระทำอย่างที่ว่ามานี้

คือให้มีการเกิดบ่อยๆ ของสิ่งที่ดีงาม เพราะฉะนั้น การเกิดจึงเป็นนิमित หมายความว่าให้ชาวพุทธได้คิดหรือได้ประโยชน์จากวันเกิด

ถ้าญาติโยมนำวิธีปฏิบัติทางพระไปใช้จริงๆ วันเกิดจะมีประโยชน์แน่นอน จะเป็นบุญเป็นกุศล ทำให้เกิดความเจริญงอกงาม อย่างน้อยก็เตือนตนเองว่าเราจะให้เกิดแต่กุศลนะ เราจะไม่ยอมให้เกิดอกุศล เช่น ใจที่ขุนมัวเศร้าหมองเราไม่เอาทั้งนั้น

จิตใจที่ดี ต้องเกิดห้าอย่างนี้เป็นประจำ

เพราะฉะนั้นจึงมีหลักที่แสดงพัฒนาการของจิตใจว่า จิตใจของชาวพุทธ หรือจิตใจที่ดี ต้องมีคุณสมบัติ ๕ อย่าง คือ

๑. มีปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานใจ
๒. มีปีติ ความอิ่มใจ

๓. มีปัสสัทธิ ความสงบเย็นผ่อนคลาย สบายใจ

๔. มีสุข ความคล่องใจ โปร่งใจ ไม่มีอะไรมาบีบ
คั้นหรือระคายเคือง

๕. มีสมาธิ ความมีใจแน่วแน่ สงบ มั่นคง ไม่หวั่น
ไหว ไม่ถูกอารมณ์ต่างๆ มารบกวน

ถ้าทำใจให้มีคุณสมบัติ ๕ อย่างนี้ได้ ก็จะเป็นจิตใจที่เจริญงอกงามในธรรม สภาวะจิต ๕ ประการนี้โปรดจำไว้เลยว่าให้มีเป็นประจำ พระพุทธเจ้าตรัสบ่อยๆ ว่าเมื่อปฏิบัติธรรมถูกต้องแล้ว พิสูจน์ได้อย่างหนึ่งคือเกิดสภาพจิต ๕ ประการนี้ ถ้าใครไม่เกิดแสดงว่าการปฏิบัติยังไม่ก้าวหน้า คือต้องมี ๑. ปราโมทย์ ๒. ปีติ ๓. ปัสสัทธิ ๔. สุข ๕. สมาธิ

พอห้าตัวนี้มาแล้วปัญญาก็จะผ่องใส แล้วจะคิดจะทำอะไรก็จะเดินหน้าไป ตลอดจนการปฏิบัติธรรมก็จะก้าวไปสู่โพธิญาณได้ด้วยดี

เพราะฉะนั้น ในวันเกิดก็ขอให้ได้อย่างน้อย ๒ ประการนี้ คือ เริ่มต้นดี และให้เกิดสิ่งที่ดี ก็คุ้มเลย ชีวิตจะเจริญงอกงามมีความสุขแน่นอน

เกิด คือ เชื่อมต่อที่กำเนิด กับความงอกงามต่อไป

เรื่องวันเกิดนี้พูดได้หลายอย่างหลายแง่ เพราะมีความหมายมากมาย ความหมายอีกอย่างหนึ่งของการเกิด ก็คือเป็นจุดเชื่อมต่อ ไม่ใช่ว่าเกิดมานี่คือการเริ่มต้นใหม่โดยไม่มีอะไรมาก่อน แต่การเกิดนี้เป็นจุดเชื่อมต่อ และถ้าใช้เป็น จุดเชื่อมก็ทำให้เราได้ประโยชน์มากมาย เชื่อมต่ออะไร

เชื่อมเรา กับคุณพ่อ-คุณแม่

๑. การเกิดเป็นตัวเชื่อมต่อกับตัวเราผู้เกิด กับท่านผู้ให้กำเนิด เพราะฉะนั้น ทันทีที่ใครคนใดคนหนึ่งเกิดนั้น

อีกคนหนึ่งก็เกิดด้วย คือพ่อลูกเกิดก็เกิดพ่อแม่ด้วย คนที่ยังไม่ได้เป็นพ่อแม่ พ่อมีลูกเกิดนั้น ตัวเองก็เกิดเป็นพ่อเป็นแม่ทันที เพราะฉะนั้นวันเกิดของเรา จึงเป็นวันเกิดของคุณพ่อคุณแม่ด้วย

ด้วยเหตุนี้ วันเกิดนี้ในแง่หนึ่งจึงเป็นวันที่ระลึกถึงบิดามารดา และจะเป็นตัวเชื่อมให้เรามีความผูกพันกับท่านผู้ให้กำเนิด แล้วก็จะมีความสุขร่วมกัน

อย่างเช่นลูกเมื่อถึงวันเกิด ก็นึกถึงคุณพ่อ-คุณแม่ และทำอะไรๆ ที่จะทำให้ระลึกถึงกัน และมีความสุขร่วมกัน

จากคุณพ่อ-คุณแม่ ก็โยงไปหาคนอื่นอีก เช่น พี่น้อง ปู่ย่าตายาย คนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสัมพันธ์กันไปหมด นี่คือการเกิดเป็นตัวต่อและเชื่อม

เชื่อมฐานวัฒนธรรมไทย กับความเจริญที่จะก้าวหน้าต่อไป

๒. การเกิดนี้เชื่อมไปถึงพื้นฐานของเรา เช่น เมื่อเราเกิดเป็นคนไทย ชีวิตของเราที่เป็นพื้นเดิม ก็มีรากฐานคือวัฒนธรรมไทย เราเกิดมาท่ามกลางสิ่งแวดล้อมนี้ วัฒนธรรมไทยก็หล่อหลอมชีวิตของเรา เราจะต้องรู้จักเอาประโยชน์จากวัฒนธรรมไทย

ต่อจากพื้นฐานนี้เราก็ก้าวไปข้างหน้า และพบวัฒนธรรมภายนอก ตลอดจนพบความเจริญอะไรต่างๆ ถ้าเราใช้เป็น เราก็จะได้ประโยชน์ทั้งสองด้าน คือ

ก) เราจะมีพื้นฐานของเราที่มั่นคง ให้การเกิดเป็นตัวที่ยึดพื้นฐานของเราไว้ได้ด้วย รากฐานทางวัฒนธรรมที่เรามีเราก็ไม่ละทิ้ง แต่เราเอาส่วนที่ดีมาสร้างตัวให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคง

ข) สิ่งใหม่ๆ เราก็ก้าวไปรับ ไปทำ ก้าวไปสร้างสรรค์
ถ้าเราได้ทั้งสองด้านนี้ เราจะมีความเจริญอก
งาม คือ ทั้งมีพื้นฐานที่ดี และสามารถก้าวไปข้างหน้าได้
อย่างมั่นคง หมายความว่าไม่ให้ขาดทั้งสองด้าน ทั้ง
พื้นฐานเดิม ที่เป็นรากฐานเก่า และทั้งด้านใหม่ที่จะก้าว
ไปข้างหน้า คนที่จะเจริญอกงามต้องได้ทั้งสองด้านนี้
จึงจะมีการพัฒนาที่สมบูรณ์

นี่ถึงวันเกิด ช่วยไม่ให้หลงเตลิดออกจากธรรมชาติ

เชื่อมบุคคลในสังคม กับชีวิตในธรรมชาติ

๓. การเกิดเป็นตัวเชื่อมต่อกับคนและสังคม กับธรรม
ชาติ คนเราที่เกิดมานี้ ตัวแท้ๆ ยังไม่มีอะไรก็เป็นชีวิต
เท่านั้น ชีวิตนี้เป็นธรรมชาติ ชีวิตนี้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ

เกิดจากธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ เนื้อตัวชีวิตของเรานี้เป็นธรรมชาติ

เมื่อเกิดมาแล้ว เราจึงเริ่มมีฐานะใหม่ คือสถานะในทางสังคม คือเป็นบุคคล เราก็จะเป็นบุคคลในสังคม เป็นลูกของคุณพ่อคุณแม่ เป็นพี่ของคนนั้น เป็นน้องของคนนี้ แล้วก็ก้าวเข้าไปในสังคมโดยมีฐานะต่างๆ

บางที่เราก้าวเข้าไปในฐานะที่สอง คือเป็นบุคคลในสังคม จนลืมฐานะที่หนึ่ง คือ ความเป็นชีวิตที่อยู่ในธรรมชาติ เรานึกถึงแต่ความเป็นบุคคลที่ไปเที่ยวมีบทบาทนั้นนี่ๆ จนลืมตัวเอง

ทางพระท่านเตือนเสมอว่า อย่าลืมสถานะเดิมแท้ที่เป็นพื้นฐานของเราว่าชีวิตเป็นธรรมชาติ คนใดที่ได้ทั้งสองด้าน คนนั้นจึงจะมีชีวิตที่เจริญงอกงามสมบูรณ์

แต่คนเรานี้จำนวนมากมักจะลืมด้านชีวิต และได้แค่ด้านบุคคล คือนึกถึงแต่ด้านการอยู่ร่วมสังคม นึกถึง

การที่จะมีฐานะอย่างนั้นอย่างนี้ จนลืมนชีวิตที่เป็นพื้นฐาน

แม้แต่การกินอาหาร ถ้าเราลืมนพื้นฐานด้านชีวิต เสียแล้วเราก็จะพลาด ถ้าเรามัวนึกถึงในแง่การเป็นบุคคลในสังคม เวลารับประทานอาหารเราก็นึกไปในแง่ว่า เรามีฐานะอะไร ควรจะกินอะไรให้สมฐานะ ดีไม่ดีก็ไปตามค่านิยมให้โก้ให้เก๋ เป็นต้น

แต่ถ้าเรานึกถึงในแง่ของชีวิต ก็คิดเพียงว่า การกินอาหารนั้นเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ให้ชีวิตดำเนินไปได้ ต้องกินให้สุขภาพดีนะ อย่ากินให้เป็นโทษต่อร่างกาย อาหารแค่ไหนพอดีแก่ความต้องการของร่างกาย อาหารประเภทไหนมีคุณภาพ เป็นประโยชน์ต่อชีวิต เราก็กินอย่างนั้นแค่นั้น

ถ้าเราไม่ลืมนพื้นฐานของชีวิตในด้านธรรมชาติ เรา จะรักษาตัวแท้ของชีวิตไว้ได้ ส่วนที่เหลือในด้านความ

เป็นบุคคล ก็เป็นเพียงตัวประกอบ แต่ปัจจุบันนี้เรามักจะเอาความเป็นบุคคลเป็นหลัก จนกระทั่งลืมความเป็นชีวิตไป ทำให้ด้านธรรมชาติสูญเสีย เพราะฉะนั้นจึงทำให้เรามีชีวิตที่ไม่สมบูรณ์

วันเกิดนี้จึงเป็นเครื่องเตือนใจ โดยเป็นตัวเชื่อมว่าโดยเนื้อแท้ นั้นฐานของเราเป็นธรรมชาตินะ อย่าลืมส่วนที่เป็นธรรมชาติด้านนี้ ส่วนด้านที่เป็นบุคคลเราก็ทำให้ดี ให้ได้ผล ให้สองด้านมาประสานกลมกลืนกัน ทั้งด้านชีวิตที่เป็นธรรมชาติ และด้านเป็นบุคคลที่อยู่ในสังคม ถ้าอย่างนี้แล้วชีวิตก็จะสมบูรณ์ มีชีวิตอยู่ไปนานเท่าไรๆ ก็อย่าลืมหลักการข้อนี้

วันเกิด ทำให้ไม่ลืมที่จะหวนกลับมาพัฒนาชีวิต ที่เป็นตัวของเรา

อีกอย่างหนึ่ง การมองตัวเองให้ถึงธรรมชาติที่เป็นชีวิตนี้ เราจะได้กำไร คือ หลักการของพระศาสนา จะมาเสริมให้เราพัฒนาตัวชีวิตที่แท้ ไม่ใช่พัฒนาแต่สิ่งภายนอกอย่างเดียว

บางที่เราลืมไป มัวแต่แสวงหาอะไรๆ ที่เป็นของภายนอก ที่พระท่านบอกว่าเป็นของนอกกาย จนพระรูพระวัง เสร็จแล้วสิ่งเหล่านี้ก็กลับมาก่อทุกข์ให้แก่ตนเอง

ชีวิตในด้านที่แท้จริงนั้น เมื่อเราไม่ลืมมันแล้วพระพุทธศาสนาก็เข้ามาได้ ท่านก็จะสอนให้พัฒนาชีวิตของเราว่า ชีวิตของเรานั้นนอกจากด้านการแสดงออกสัมพันธ์กับโลกภายนอกแล้ว ลึกเข้าไปก็ยังมีด้านจิตใจ และอีก

ด้านหนึ่งคือ ปัญญา เราจะต้องมีความรู้เท่าทันชีวิตนี้ รู้เท่าทันโลก เป็นต้น ถึงตอนนี้ก็เข้ามาสู่ศีล สมาธิ ปัญญา

เราจะต้องพัฒนาชีวิตของเรา ให้ชีวิตที่เกิดขึ้นมาแล้วนี้ได้เข้าถึงสิ่งที่ดีที่ประเสริฐของมัน ไม่ใช่ดีแต่ภายนอกอย่างเดียว ความเจริญงอกงามของชีวิตที่แท้ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ อะไรต่างๆ ได้ ก็อยู่ตรงนี้แหละ คือพัฒนาชีวิตของเราที่เป็นตัวของตัวเอง ที่เกิดมาแล้วชาติหนึ่งนี้ให้ได้สิ่งที่ดีที่สุด ให้เจริญในศีล สมาธิ ปัญญาขึ้นไป จนกระทั่งได้บรรลุ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ และอิสรภาพที่แท้จริง จนถึงนิพพาน อันนี้เป็นเรื่องยืดเยื้อ คงจะไม่บรรยาย แต่เป็นแง่หนึ่งของการที่จะได้คติจากวันเกิด

รวมแล้ว วันเกิดนี้ ถ้ามองให้ดีก็มีคติเตือนใจให้ได้ ความหมายมากมายหลายอย่าง แต่สาระสำคัญก็คือ

เป็นจุดเชื่อมต่อที่ว่า พอเชื่อมต่อแล้วเราจะต้องให้ได้ทั้งสองด้าน อย่าให้ขาดสักด้านหนึ่ง ไม่ใช่ว่าพอเชื่อมต่อแล้วก็ก้าวไปหาของใหม่ จนเลยไปลี้มเตลิดหลงทาง ไม่เห็นฐานเก่า ถ้าได้ครบทั้งสองด้านอย่างนี้ ก็เป็นความสมบูรณ์ของชีวิตที่ครบถ้วนเต็มบริบูรณ์

โดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ เรามีเรื่องภายนอกที่กระทบกระทั่งมาก ถ้าใครตั้งหลัก ทำชีวิตของตนเอง โดยเฉพาะภายในด้านจิตใจ และปัญญา ไม่ได้ดีแล้ว จะวันไหนและกระทบกระทั่งเอนมาก เพราะฉะนั้นตอนนี้เราจะยังต้องมีความไม่ประมาท แล้วก็ต้องมาตั้งหลักทำตัวของเราเอง ทั้งทางจิตใจและปัญญาที่รู้เท่าทัน ให้พร้อม ให้เข้มแข็ง

เกิดมาแล้ว ถ้าเลี้ยงไม่ดี จะเป็นคนที่ทุกข์ง่าย-สุขได้ยาก

ในโลกต่อไปนี้มีเรื่องราวอะไรต่างๆ เกิดขึ้นมาก คนที่อยู่ได้จะต้องมีความเข้มแข็ง เด็กสมัยปัจจุบันนี้ ในสังคมไทยเรา ชักจะเลี้ยงดูไปในทางที่ทำให้อ่อนแอ

คนที่อ่อนแอก็จะมีความสุขตามแบบของคนอ่อนแอ ความสุขของคนอ่อนแอ นั้นเปราะบาง แตกสลายง่าย และความสุขอย่างนั้น ก็เปลี่ยนเป็นทุกข์ได้ง่าย ไม่ยั่งยืนมั่นคง

ส่วนคนที่เข้มแข็ง ก็จะมีความสุขที่เข้มแข็งด้วยความสุขที่เข้มแข็งก็มั่นคง และยากที่จะเปลี่ยนแปลง คือความสุขนั้นยากที่จะเปลี่ยนเป็นความทุกข์ แถมยังเจอความทุกข์น้อยๆ ก็ไม่หวั่นไม่กลัว จึงเป็นคนที่ทุกข์ได้ยาก และเป็นคนที่สุขได้ง่าย

เพราะฉะนั้น คนที่อยู่ในโลกต่อไปนี้ ต้องพัฒนาให้ดี ต้องเป็นคนที่สูงได้ง่าย ทุกข์ได้ยาก ถ้าพัฒนาไม่เป็น หรือไม่พัฒนา ก็จะเป็นคนที่สูงได้ยาก และทุกข์ได้ง่าย

เวลานี้เด็กยุคปัจจุบัน เราพยายามจะให้เขามีความสุข แต่เราไม่เลี้ยงดูเขาให้ดี เขาไม่พัฒนา ก็เลยกลายเป็นคนที่สูงได้ยาก ทุกข์ได้ง่าย ปรากฏว่าเป็นอย่างนี้กันมากแล้ว ทั้งๆ ที่มีอุปกรณ์บำรุงบำเรอให้มีความสุขมากมาย แต่เด็กยังเป็นคนทุกข์ได้ง่าย สูงได้ยาก

ถ้าอย่างนี้ ถึงจะมีอุปกรณ์บำรุงบำเรอ หรือเทคโนโลยีเจริญเท่าไร ก็ไม่ไหว แก่ทุกข์ไม่ได้ ฉะนั้นจะต้องพัฒนาข้างใน ให้เป็นคนที่มีความสุขของคนที่เข้มแข็ง เป็นคนที่สูงได้ง่าย ทุกข์ได้ยาก

แม้แต่ทุกท่านทุกคนก็เช่นเดียวกัน บทพิสูจน์ตัวเองอย่างหนึ่งก็คือ เราเกิดมานานแล้วนี้ เราสูงขึ้นหรือไม่ ถ้าเรากลายเป็นคนที่สูงได้ยาก ทุกข์ง่ายขึ้น

ก็แสดงว่า เราไม่เห็นจะเดินไม่ค่อยถูกทาง เพราะฉะนั้น
ต้องตรวจตราดูตัวเอง อยู่กันมานานๆ ต้องให้สุขได้ง่าย
ทุกซั่ได้ยากขึ้น

ถ้าเกิดแล้วพัฒนา ยิ่งเกิดมานาน ยิ่งสุขทุกสถาน

ตอนเกิดใหม่ๆ ยังเป็นเด็กนี้สุขได้ง่าย เจออะไรนิด
หน่อยก็หัวเราะแล้ว แต่พอโตขึ้นซักสุขได้ยากขึ้น เพราะ
ฉะนั้น ต้องระวัง ท่านจึงให้ไม่ประมาท

ถ้านึกถึงวันเกิดให้ถูกต้อง จะต้องโยงมาสู่ความ
เจริญเติบโตหรือการพัฒนาที่ถูกต้อง คืออยู่นานไป ชีวิต
ยิ่งสมบูรณ์มากขึ้น โดยเฉพาะมีความสุขได้ง่าย จนมี
ความสุขประจำตัวประจำชีวิตไปเลย

รวมความว่า เมื่อพัฒนาตัวเราเองนี้ไป ก็เข้ามาสู่
หลักที่ว่า การเกิดนี้เป็นเครื่องเตือนใจเราให้ได้ทั้งสอง
ด้าน ก้าวไปข้างนอกแล้วอย่าลืมข้างในตัวเอง ต้อง

พัฒนาให้ทัน สร้างความเข้มแข็งที่จะอยู่ในภาวะภายนอกได้อย่างดีที่สุด

เมื่อพัฒนาภายใน ทั้งพัฒนาจิตใจ และพัฒนาปัญญาให้เข้มแข็ง ในที่สุดข้างนอกมาเท่าไรก็มีแต่ได้ คือได้ส่วนดีที่เป็นประโยชน์ และยังมีความสุข

เป็นอันว่าวันเกิดนี้มีความหมายที่ดีงาม นำมาเป็นคติแก่ตัวเรา โดยเฉพาะท่านเจ้าของวันเกิดจะได้ประโยชน์มากมายหลายประการ

อาตมภาพขออนุโมทนา ท่านเจ้าของวันเกิด และโยมญาติมิตรทุกท่าน ที่จะเดินทางเข้าไปในปีใหม่ ๒๕๔๕ ร่วมกัน ขอให้ทุกท่านมีพลังกาย พลังใจ พลังปัญญา พลังสามัคคีที่เข้มแข็ง พร้อมที่จะเดินหน้าก้าวไปให้ประสบความสำเร็จ และความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ให้ปีใหม่นี้เป็นมงคลที่แท้จริง มงคลสมกับความหมายที่ว่า สิ่งที

นำมาซึ่งความสุขความเจริญ ก็ขอให้ปีใหม่ที่เป็นมงคล
นั้น นำความสุขความเจริญมาให้โยมญาติมิตรทุกท่าน

รัตนัตตะยานุภาเวนะ รัตนัตตะยะเตชะสา ด้วย
เดชานุภาพคุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศลที่ได้
บำเพ็ญ ตั้งแต่จิตใจที่ดี เกิดมีศรัทธา เกิดเมตตาไมตรีจิต
เป็นต้นนี้ จงนำมาซึ่งความเกิดแห่งกุศลยิ่งขึ้นไป เช่น
เกิดความสุข เกิดความเอิบอímใจ ความร่าเริงเบิกบาน
ใจเป็นต้น ขอทุกท่านจงพรั่งพร้อมด้วยจตุรพิธพรชัย มี
ความสำเร็จ ในสิ่งที่มุ่งมาดปรารถนา บังเกิดประโยชน์
สุข มีความมั่งคั่ง ร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกันทุกท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ
ทั้งตลอดปีใหม่นี้ และตลอดไป เทอญ

อายุยืนอย่างมีคุณค่า*

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งในอังคุตตรนิกาย ตรัสไว้ว่า

“ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นสิ่งที่คนปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นของหาได้ยากในโลก กล่าวคือ อายุ วรรณะ สุข ยศ สวรรค์”

“ธรรม ๕ ประการนี้ เราไม่กล่าวว่าจะพึงได้มาด้วยการอ่อนน้อม หรือด้วยความปรารถนา ถ้าการได้ธรรม ๕ ประการนี้ จะมีได้ด้วยการอ่อนน้อมหรือเพียงด้วยปรารถนาเอาแล้วไซ้ไร ใครๆ ในโลกนี้จะพึงพลาดขาดอะไร”

* พิมพ์ครั้งแรกในหนังสือ ‘อายุวัฒนภคา’ แจกเนื่องในวันคล้ายวันเกิด ส.ศิริรักษ์ ครบรอบ ๕๐ ปี ครั้งที่ ๒ รวมอยู่ในหนังสือ ‘ค่านิยมแบบพุทธ’ สำนักพิมพ์ เทียนวรรณ จัดพิมพ์ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘ ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้ตัดข้อความที่เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลออก

“อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ ไม่ควรอ้อนวอนหรือมัว
ผลิตเพลिनกับอายุ เพราะเห็นแก่อายุนั้นเลย แต่อริยสาวกผู้
ปรารถนาอายุ พึงดำเนินตามข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุ เพราะ
ข้อปฏิบัติอันเป็นไปเพื่ออายุ ที่ดำเนินตามแล้วนั้นแหละ จึงจะ
เป็นไปเพื่อการได้อายุ อริยสาวกนั้นก็จะเป็นผู้ได้อายุไม่ว่าจะ
เป็นของทิพย์หรือของมนุษย์”

“อริยสาวกผู้ปรารถนา วรรณะ สุข ยศ สวรรค์ ก็ไม่
ควรอ้อนวอนหรือมัวผลิตเพลिनกับวรรณะ สุข ยศ สวรรค์
เพราะเห็นแก่วรรณะ สุข ยศ สวรรค์นั้นเลย แต่อริยสาวกผู้
ปรารถนาวรรณะ สุข ยศ สวรรค์ พึงดำเนินข้อปฏิบัติที่เป็นไป
เพื่อวรรณะ สุข ยศ สวรรค์...”*

* อจ.ปญจก. ๒๒/๔๓/๕๑๕๓

อายุ: พลังขับเคลื่อนชีวิต ความมีชีวิตยืนยาว

คำสำคัญที่พียงเน้นในโอกาสนี้ คือ ‘อายุ’ อายุนั้นตามความหมายทั่วไป เช่นในพจนานุกรมไทย แปลว่าเวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้นๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา แต่อายุที่เป็นคำเดิมในภาษาบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึงเนื้อตัวของชีวิต หรือพลังที่เป็นแกนของชีวิต ก็ได้ คือ หมายถึงพลัง

ที่ทำให้ชีวิตสืบต่อไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ ในบาลีมากมายหลายแห่งอายุจึงหมายถึงความมีชีวิตยืนยาว หรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า ‘อายุยืน’ แม้คำว่าอายุในพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวข้างต้น ก็มีความหมายตามนัยอย่างหลังที่ได้แสดงมานี้

อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่นๆ ทั้งหมด เพราะเหตุว่า ต่อเมื่อยังทรงอายุคือมีชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัตินี้ เช่น วรรณะ สุข ยศ และความไร้โรค เป็นต้น จึงจะมีได้และจึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้ ฉะนั้น อายุคือพลังขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตยืนยาว จึงเป็นธรรมสำคัญที่คนทั่วไปปรารถนา

ข้อปฏิบัติเพื่อให้มีอายุยืน

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือเรียกอย่าง
สำนวนบาลีว่า ปฏิปทาอันเป็นไปเพื่อการได้อายุนั้น
แยกได้เป็น ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายหรือฝ่ายรูปธรรม
กับด้านจิตใจหรือฝ่ายนามธรรม

ทางด้านรูปธรรม อายุย่อมอาศัยความมีร่างกาย
สมบูรณ์แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือ
มีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ปรนเปรอ
การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้
จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยใช้
ปัญญาอย่างที่เราเรียกว่ามี 'โยนิโสมนสิการ'

ในทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงอายุไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทิฏฐิ-ธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังตัวอย่างพุทธโอวาทที่ประทานแก่พระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล

เรื่องมีว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลมักเสวยกระยาหารมาก เมื่อไปเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงประทับนั่งอึดอัด ทั้งพระวรกายก็อึดอัด พระพุทธเจ้าทรงประสงค์จะอนุเคราะห์ จึงตรัสแนะนำด้วยพุทธโอวาทคาถาหนึ่ง ซึ่งแปลเป็นไทยได้ความว่า

“คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครองอายุอยู่ได้นาน”*

* ส.ส. ๑๕/๓๖๕/๑๑๙; บ.ป. ๖/๑๑๙

พระเจ้าโกศล ทรงให้เด็กหนุ่มคนหนึ่งจำคาถา
นั้นไว้ และคอยกล่าวในเวลาเสวยทุกครั้ง เป็นเครื่อง
เตือนพระสติให้ทรงยับยั้งไม่เสวยเกินประมาณ ต่อมาไม่
นานนักก็ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่า ทรงสามารถ
วิ่งจับจับม้าจับกวางได้ มีพระดำรัสชื่นชมพระมหากษัตริย์
ของพระพุทธเจ้าว่า ได้ทรงอนุเคราะห์พระองค์ทั้งด้วย
ประโยชน์ที่มองเห็นและด้วยประโยชน์ที่เลอสาวยตา

พุทธดำรัสที่ตรัสย้ำอยู่เสมอ ก็คือ คำแนะนำให้
บริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักพิจารณา
กินใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เพื่อให้พอ
ดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณประโยชน์ เป็นเครื่องส่ง
เสริมชีวิตที่ดีงาม เช่น กินอาหารมิใช่เพื่อเห็นแก่สนุก
สนานมัวเมา แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้เป็นอยู่ผาสุก
สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามประเสริฐได้ ใช้เสื้อผ้าเครื่อง

นุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทาหนาวร้อน
ลมแดด คู้มกัย พักผ่อน ใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่เพื่อ
ฟุ้งเฟ้อแข่งขัน หรือเมาเกียรติเมายศอวดชมใครๆ ผู้ใด
คุมตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ปัญญาบอกอย่างนี้ ท่านเรียก
ว่ามีนิสสรณปัญญา คือ มีปัญญาที่ทำความดีให้เป็นอิสระ
หรือมีปัญญาพาไปสู่ความรอด หรือมีปัญญาสำหรับ
ปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระ ถ้าสามารถปลดปล่อยตัวให้
เป็นอิสระได้แล้ว ก็นับว่ามีความพร้อม หรือมีคุณสมบัติ
พื้นฐานที่จะไปช่วยปลดปล่อยผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี เมื่อ
ชีวิตเป็นอิสระปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งบีบคั้น ก็ย่อม
เกื้อกูลแก่การที่อายุจะดำรงอยู่ได้ยืนนาน

ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน

พุทธพจน์อีกแห่งหนึ่ง แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ เรียกว่า อายุสสະ หรืออายุวัฒนธรรม คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืนมี ๕* ประการ คือ

๑. สัปปายการี สร้างสัปปายะ คือทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
๒. สัปปายะ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี
๓. ปริณตโมชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)

*

อภ.ปญจก. ๒๒/๑๒๕-๖/๑๖๓

๔. กาลจारी ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่อง
เวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา
ทำพอเหมาะแก่เวลา

๕. พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร

แม้ว่าการบริหาร คือ ปฏิบัติตนในด้านกายจะเป็น
สิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตนั้น
ประกอบด้วยรูปและนาม ต้องมีทั้งกายและจิต จึงจะมีชีวิต
อยู่ได้ และกายกับจิตนั้นย่อมสัมพันธ์ต้องอาศัยกันส่งผล
ถึงกัน ในการที่จะมีอายุยืน นอกจากระวังรักษาและบำรุง
กายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้องรู้
จักระวังรักษามุ่งจิตใจของตน เครื่องระวังรักษามุ่ง
จิตใจก็คือคุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา

ในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้น ข้อที่มี
ผลมากโดยตรงได้แก่ เมตตาและกรุณา คือ ความรัก
๓๘ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

ความปรารถนาดี มีไมตรี คือช่วยเหลือเกื้อกูล ปราศจาก
พยาบาทความคิดร้ายผูกใจเจ็บแค้น ดำรงในอหิงสา คือ
ปราศจากวิหิงสา ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่ง
ทำลาย

ดังพุทธพจน์ว่า

“การที่บุคคลละปาณาติบาต เว้นขาดจากการทำลาย
ชีวิต วางทัณทะ วางคัสตรา มีความละอายต่อบาป ประกอบ
ด้วยเมตตา ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี่คือข้อปฏิบัติที่
เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน”*

ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริม
ความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่น สำหรับตนเอง
เมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่างๆ

* ม.อ. ๑๔/๕๕๓/๓๗๗-๘ คล้าย ที.ปา. ๑๑/๑๓๖/๑๖๔

ในร่างกายก็ไม่ตั้งเครียด ทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีความสุขภาพดี เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนาน เท่ากับช่วยเหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกัน

ยิ่งกว่านั้น เมื่อมีเมตตากุณา หันมาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อุดหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ก็มีคนอื่นช่วยเหลือ เช่น คนที่ขาดแคลนก็ได้รับการแบ่งปัน ด้วยการให้อาหารและปัจจัยยังชีพอย่างอื่น ๆ เมื่อคนขัดสนยากไร้ อ่อนแอ ได้รับอาหารและปัจจัยยังชีพทำให้เป็นอยู่ได้หรือกลายเป็นคนแข็งแรง ก็เท่ากับได้รับการต่ออายุให้ยืนยาวหรือทำอายุให้มั่นคง เมื่อพระภิกษุผู้เว้นจากการประกอบศิลปวิทยาเพื่อหาเลี้ยงชีพ เพราะทำหน้าที่ดำรงและสืบทอดธรรมในหมู่มนุษย์ ได้รับการอุดหนุนด้วยปัจจัยสี่ มีภัตตาหารเป็นต้น ก็เท่ากับได้รับการถวาย

๔๐ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

อายุให้สามารถบำเพ็ญกิจของผู้ดำรงและสืบทอดธรรม
อยู่ได้ต่อไป

ส่วนทางฝ่ายผู้ให้หรือผู้บำรุงอุดหนุนนั้น ก็ชื่อว่า
ได้ประกอบกุศลธรรม ซึ่งก่อให้เกิดความปิติยินดี และ
ความมีจิตใจเบิกบาน ผ่องใส เป็นพลังส่งเสริมอายุ
สามารถช่วยหนุนให้มีอายุยืนยาวได้ เมื่อให้อายุแก่ผู้อื่น
แล้ว ตนเองก็เป็นผู้ได้อายุด้วยเช่นเดียวกัน

พุทธพจน์ที่แสดงอานิสงส์เช่นนี้มีหลายแห่ง
เป็นต้นว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ให้ เมื่อให้อาหาร ชื่อว่าให้ฐานะ ๕
ประการแก่ผู้รับ คือ ให้อายุ ให้อารมณ์ สุข พละ และปฏิภาณ
ครั้นให้อายุแล้วก็เป็นผู้มีส่วนได้อายุด้วย”*

* อก.ปฏิจจก. ๒๒/๓๗/๔๔-๔๕; เทียบ อก.จตุกก. ๒๑/๕๘/๘๓

เมื่อคนทั่วไปหรือคนส่วนใหญ่ มีไมตรีจิต รักใคร่
ปรารภกันดีต่อกัน กระแสจิตเมตตาก็จะแผ่เฝืออบซึม
ซ่านกระจายไปทั่วทั้งสังคม บันดาลให้เกิดความสงบสุข
รู้สึกร่มเย็นแผ่ปกคลุมอยู่ทั่วไป จะไปไหน ทำอะไร ก็ไม่
ต้องคอยเสียวสะดุ้ง หวาดระแวง ในสภาพเช่นนี้ ชีวิต
ด้านกายก็ปลอดภัย จิตใจก็มีสุขภาพสมบูรณ์ นับว่าเป็น
สภาพอุดมคติของสังคมที่ทางพระพุทธศาสนาจะชี้แนะ
ให้คนนึกถึง เพื่อกระตุ้นเตือนให้พากันประพฤติธรรม ซึ่ง
หากเป็นไปได้เช่นนี้ คนทั้งหลายก็ย่อมจะมีอายุยืนยาวทั่ว
กัน และจะยืนยาวยิ่งขึ้นไป* ได้ผลยิ่งกว่ายาอายุยืนยั้ง หรือ
ยายืดขยายชีวิตอย่างที่เรียกว่า ยาอายุวัฒนะในฝ่ายวัตถุ

* เช่น ที.ปา. ๑๑/๔๗/๘๐

ความมีอายุยืน มิได้เป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

อย่างไรก็ดี แม้ว่าความมีอายุยืนจะเป็นสภาพที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง แต่ในทางธรรม ท่านมิได้ถือว่าความมีอายุยืนนั้นเป็นตัวตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เครื่องตัดสินคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตนั้น อยู่ที่ว่า ระหว่างที่อายุยังทรงอยู่ ไม่ว่าจะสั้นหรือยาวก็ตาม บุคคลได้ใช้ชีวิตนั้นอย่างไร คือ ได้อาศัยชีวิตนั้นก่อกรรมชั่วร้ายเป็นโทษ หรือทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ พอกพูนอกุศลธรรม หรือเจริญกุศลธรรม ปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามอำนาจของวิชาตัณหาหรือดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและกรุณา

ชีวิตที่ออกงามด้วยกุศลธรรมอันวยประโยชน์สุขแก่ตน
และผู้อื่น แม้จะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาว แต่
เป็นที่สั่งสมอธรรมและแผ่ขยายความทุกข์

ดังตัวอย่างพุทธพจน์ในธรรมบทคาถาว่า

“ผู้ใดเกียจคร้าน หย่อนความเพียร ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้
ร้อยปีก็ไม่ดีอะไร ชีวิตของผู้มีความเพียรมั่นคง แม้เพียงวัน
เดียวก็ยังประเสริฐกว่า”

“ผู้ใดทรมปัญญา ไม่มีสมาธิ ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปี
ก็ไม่ดีอะไร ชีวิตของคนมีปัญญา มีสมาธิ แม้เพียงวันเดียวก็ยัง
ประเสริฐกว่า”

“ผู้ใดไม่เห็นอุดมธรรม ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปีก็ไม่ดีอะไร
ชีวิตของผู้เห็นอุดมธรรม แม้เพียงวันเดียวก็ยังประเสริฐกว่า”*

*
พ.ป. ๒๕/๑๘/๒๔-๓๐

ชีวิตที่ไร้ธรรมเป็นโทษ ยิ่งอยู่นานก็ยิ่งมีโอกาส
พอกพูนอกุศลให้หนาแน่น และแผ่ขยายทุกข์ภัยให้มาก
มายกว้างขวางยิ่งขึ้น

ส่วนชีวิตที่ชอบธรรมและบำเพ็ญคุณประโยชน์
แม้จะอยู่เพียงเวลาสั้นก็ยังมีคุณค่ามาก ดังที่เรียกว่าเป็น
ชีวิตอันประเสริฐ หากยิ่งอยู่ยาวนานมากขึ้น ก็ยิ่งเป็น
กำลังส่งเสริมธรรมให้เข้มแข็ง และสร้างสรรค์ประโยชน์
สุขให้พร้อมยิ่งขึ้นแก่พหุชน

กล่าวอีกนัยหนึ่ง โดยเฉพาะสำหรับท่านซึ่งเป็นผู้
นำในการเชิดชูธรรมและในงานสร้างสรรค์ประโยชน์สุข
อายุของผู้ทรงธรรมก็เท่ากับหรือส่วนสำคัญแห่งอายุของ
ธรรมที่จะรุ่งเรืองอยู่ในสังคมด้วย อายุของผู้บำเพ็ญคุณ
ประโยชน์ก็เท่ากับเป็นส่วนสำคัญแห่งอายุของประโยชน์
สุขในสังคมนั้นด้วย ยิ่งผู้ทรงธรรมมีอายุยืนเท่าใด ก็ยิ่ง

ช่วยให้ธรรมมีกำลังรุ่งเรืองอยู่ในโลกหรือในสังคมนั้นยืนนานมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขมีอายุยืนนานมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งช่วยให้ประโยชน์สุขดำรงอยู่ในโลกหรือในสังคมนั้น ได้ยืนนานมากขึ้นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้อายุของผู้ทงธรรมและบำเพ็ญประโยชน์สุข จึงมีคุณค่ามาก เพราะมีความหมายสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรืออย่างน้อยก็เป็นเครื่องเกี่ยวพันแก่อายุของธรรมและอายุของประโยชน์สุขที่จะมีผลต่อสังคมหรือต่อประชาชน

อัปปมาทธรรม:

ตัวเร่งเร้ากุศลธรรมข้ออื่นๆ ในการมีอายุยืน

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมด ในเรื่องข้อปฏิบัติเกี่ยวกับอายุและการทำให้อายุยืนนี้ มีข้อสรุปอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงเหตุซึ่งจะตัดรอนหรือทอดชีวิตให้สั้น ก็ดี จะปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการทำให้มีอายุยืน ก็ดี จะดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบอายุวัฒนะ ก็ดี หรือจะทำให้อายุมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ ก็ดี ทุกอย่างนี้ล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็นหลักหรือเป็นประธาน จึงจะสำเร็จได้

กุศลธรรมข้อนั้น ก็คือ ความไม่ประมาท ซึ่งพระพุทธเจ้า
ตรัสว่าเป็นธรรมเอก เป็นตัวนำหน้าและเป็นตัวเร่งเร้าให้
กุศลธรรมข้ออื่นๆ ลุกขึ้นจากความเฉื่อยชานิ่งเฉย ออก
มาสู่สนามหรือเวทีแห่งปฏิบัติการ

ความไม่ประมาท คือ ความไม่ปล่อยตัวให้เลือน
ลอยไร้หลัก ไม่ปล่อยใจให้มัวหลงไหลเพลิดเพลिनสยบ
หยุดเขวหรือเตลิดไป ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงผ่านไปเปล่า
หรือคลาดจากประโยชน์ ไม่ละเลยโอกาสและกิจที่ควร
ทำตามจังหวะ ตื่นตัวพร้อมอยู่เสมอ มีสติ คอยกระตุ้น
เตือนให้ทำในที่ควรทำ ให้เร่งรัดในที่ควรเร่งรัด ให้ป้อง
กันแก้ไขและให้ระวังในที่ควรป้องกันแก้ไข และพึงระวัง
ให้ยังหยุดหรือละเลิกได้ในที่ควรยังหยุดหรือละเลิก โดย
เฉพาะอย่างยิ่งคอยขี้บอกรู้เตือนให้นำเอาธรรมข้ออื่นๆ
ทุกอย่างออกมาปฏิบัติให้ตรงตามตำแหน่งหน้าที่และจุด
๔๘ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

จังหวะของธรรมนั้นๆ ความไม่ประมาทมีหน้าที่สำคัญ
อย่างนี้ จึงเป็นแกนนำที่จะทำให้การปฏิบัติตามหลักอายุ
วัฒนธรรมสำเร็จได้ ทำให้ชีวิตประสบและอำนวยการ
ประโยชน์สุขทั้งระดับที่ตามองเห็นและระดับที่เล
ยหายตา* ตลอดจนทำให้ชีวิตเท่าที่ดำรงอยู่ตลอดอายุ
ของตน เป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างสูง แม้กระทั่งทำให้
ประสบอมตธรรมและทำให้กลายเป็นอมตะ

ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางอมตะ
ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่มีมรณะ”**

ในสมัยปัจจุบัน ได้มีประเพณีนิยมในการทำบุญ
อายุ การทำบุญอายุนั้น เกิดจากการปรารภริเริ่มของ

* ดู ถ.ส. ๑๕/๓๗๙/๑๒๖; อ.ป.ญจก. ๒๒/๔๓/๕๓

** ข.บ. ๒๕/๑๒/๑๘

ท่านเจ้าของอายุเอง ก็มี เกิดจากญาติมิตรวิสาสิกชน
คนที่เคารพนับถือริเริ่มจัดให้ ก็มี

หากว่าเกิดจากท่านเจ้าของอายุริเริ่มจัดขึ้นเอง
การทำบุญอายุนั้นก็เป็นการแสดงความรู้ตระหนักถึง
ความสำคัญและให้ความสำคัญแก่ชีวิตของตนซึ่งเป็นสิ่ง
สำคัญ โดยสมควรแก่ความสำคัญและให้ความสำคัญ
แก่ชีวิตนั้น ตลอดจนเป็นการระลึกถึงและให้ความสำคัญ
แก่นุคคลผู้มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของตน มีบิดา
มารดาเป็นต้น ตลอดถึงบรรพบุรุษที่เหนือขึ้นไป และ
ย้อนลงมาถึงบุตรภรรยาญาติมิตรบุคคลใกล้ชิดที่เกี่ยว
แก่ชีวิตของตน เมื่อระลึกและยอมรับความสำคัญแล้ว ก็
แสดงออกด้วยการอุทิศกุศล ให้การสงเคราะห์ แสดง
ไมตรีจิต และมีกิจกรรมสนุกสนานบันเทิงเป็นต้น สุดแต่
ประเพณีนิยม กำลัง ความดำริริเริ่มและความเห็นสมควร
๕๐ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

นอกจากนั้น ก็เป็นโอกาสที่จะทำบุญมีทานเป็นต้น
ประกอบกุศลธรรม สร้างสมสิ่งที่ดีงามเพิ่มพูนให้แก่ชีวิต
ซึ่งจะมีผลสะท้อนกลับมาให้เกิดความปิติยินดี เติบอิม
ผ่องใส เบิกบานใจ อำนวยผลดีทางด้านจิตใจ เสริม
กำลังอายุตามหลักอายุวัฒนธรรมให้ยิ่งขึ้นไปอีก

หากว่า การทำบุญอายุนั้นเกิดจากบุคคลอื่นๆ
ริเริ่มร่วมกันจัดให้ ก็เป็นเครื่องแสดงยืนยันเพิ่มขึ้นอีก
อย่างหนึ่งว่า ท่านเจ้าของวันเกิดนั้นได้มีชีวิตที่เป็นคุณ
ประโยชน์ ซึ่งทำให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าแห่งอายุของตน
อย่างน้อยก็เป็นผู้มีอุปการะแก่หมู่ชนหรือกลุ่มบุคคลที่
จัดงานให้นั้น ซึ่งมักเป็นไปตามอัตราสัมพันธ์ระหว่าง
คุณธรรมของผู้จัดกับโลกธรรมที่ท่านเจ้าของวันเกิด
กำลังประสบเสวยอยู่ในเวลานั้นๆ

ไม่ว่าการทำบุญอายุนั้น จะจัดขึ้นด้วยการปรารภหรือริเริ่มอย่างไรก็ตาม ย่อมกลายเป็นโอกาสให้บุคคลผู้รู้จักมนสิการได้ เจริญอุปมาทธรรม คือ ความไม่ประมาท

เมื่อพิจารณาในด้านหนึ่งผู้ไม่ประมาทย่อมมองเห็นว่า การที่ได้เจริญอายุมาจนบรรจบครบรอบปีหนึ่งๆ หรือตลอดช่วงวัยหนึ่งๆ นั้น นับว่าได้ผ่านพ้นมาแล้วด้วยดีจากภยันตรายต่างๆ มากมายที่เป็นอุปสรรคและศัตรูต่ออายุ ตลอดจนได้ก้าวล่วงสิ่งล่อเร้าภัยอันตรายต่างๆ ที่จะชักจูงให้เขวพลาดออกไปจากวิถีทางแห่งการตั้งตนไว้ชอบ สามารถประทับประคองตัวอยู่ได้ในชีวิตที่ดั่งามตลอดมา จัดได้ว่าเป็นชัยชนะที่สำคัญอย่างหนึ่ง จึงเป็นข้อที่ควรปิติยินดี ทั้งแก่ตนเอง และแก่เหล่าบุคคลผู้หวังดี

เมื่อได้พิจารณาบทพจนเหตุการณ์ต่างๆ อนุสรณ์ถึงอุปมาทธรรม ซึ่งนำตนให้บรรลุสวัสดิภาพมาถึงเพียง

นี้แล้ว ก็จะต้องตระหนักเห็นความสำคัญที่จะตั้งใจบำเพ็ญ
ความไม่ประมาทนั้นสืบต่อไปข้างหน้า ทั้งในด้านที่จะทำ
ให้การดำรงอายุให้ยืนยาวด้วยอายุวัฏสนัตตธรรมทางกาย
และทางใจ และในด้านที่จะทำให้การดำรงอายุของตน
นั้นมีคุณค่าแก่การดำรงอยู่ของธรรมและประโยชน์สุขใน
โลกของมนุษย์

ในทางธรรมถือว่า ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น
หรือรู้พิจารณาด้วยปัญญา เป็นหลักสำคัญที่จะทำให้
เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม นำไปสู่ความเห็น
ถูกต้องที่เรียกว่า ‘สัมมาทิฏฐิ’ ตลอดจนความรู้แจ้งหยั่ง
เห็นสัจธรรมในที่สุด ความรู้จักคิด รู้จักพิจารณาโดยแบบ
แบบนี้ เรียกชื่อว่า ‘โยนิโสมนสิการ’ บุคคลผู้มีความ
ปรารถนาดีและมีความสามารถ ช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือน
ผู้อื่นให้เกิดโยนิโสมนสิการ รู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญา

อย่างถูกต้อง ท่านเรียกว่าเป็น ‘กัลยาณมิตร’*
กัลยาณมิตรที่มีลักษณะครบถ้วนสมบูรณ์ ท่านแนะไว้ว่า
พึงประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ

๑. น่ารัก (ปิโย) ให้เกิดความรู้สึกสนิทสนมสบายใจอยาก
เข้าไปหา
๒. นำเคารพ (ครุ)
๓. นำเจริญใจ (ภาวนีโย) เป็นคนฝึกหัดขัดเกลาพื้นพุดน
อยู่เสมอ ทำให้นึกถึง พุดถึงได้ ด้วยความภูมิใจ
๔. รู้จักพุด สอนหรือเป็นที่ปรึกษาได้ดี (วัตตะ จ)
๕. ทนต่อถ้อยคำ (วจนักขโม) รับฟังผู้อื่นได้ ยอมให้
วิพากวิจารณ์

*

อภ.สตุตฺก. ๒๓/๓๔/๓๓

๖. ชี้แจงแถลงเรื่องที่ยากลึกซึ้งได้ และให้เรียนรู้เรื่องราว
ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป (คัมภีร์จะ กถา กัตตา)

๗. ไม่ชักนำไปในเรื่องเสียหาย หรือเหลวไหลไร้สาระ
(ใน จัฏฐาเน นโยชเย)

กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติเพียบพร้อมเต็มที่ทุก
ข้อทุกประการคงจะมีใช่หาได้ง่าย หากพบได้ก็ย่อมเป็น
การดี แต่คนที่ไฉธรรมแสงปัญญาแท้จริง แม้จะเฝ้าหา
กัลยาณมิตร แต่ก็ย่อมจะมีใช่คอยรอหวังพึ่งกัลยาณมิตร
อยู่โดยไม่ชวนชวายเป็นพยายามฝึกหัดปรับปรุงตนเอง
คนที่มีโยนิโสมนสิการเป็นพื้นเดิมอยู่บ้างแล้วนั้น อย่าว่า
ถึงจะต้องรอให้พบกัลยาณมิตรชนิดที่เพียบพร้อม
สมบูรณ์เลย ขอเพียงให้พบคนมีปัญญาก็แล้วกัน เขาก็
สามารถรับเอาปัญญาของคนนั้นมาพัฒนาชีวิตของเขา
ได้ เอาไปทำประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ แม้แต่ถ้าผู้มีปัญญานั้น

จะมีลักษณะท่าทีที่ไม่น่าพึงพอใจแก่เขา เขาก็คบหาได้ รู้จักมองในทางที่เป็นประโยชน์ เหมือนดังถือตามพุทธภาษิตที่ว่า

“พึงมองเห็นคนมีปัญญา ที่ชอบชี้โทษ พุดจาข่มขี้
เสมือนเป็นผู้บอกขุมทรัพย์ คนอย่างนั้น ที่เป็นบัณฑิต พึงคบ
เถิด เมื่อคบคนอย่างนั้น ย่อมดีขึ้น ไม่เลวลง”*

ว่าตามหลักธรรม ความคิดความเห็น คือ ทิฏฐิ
นั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะความคิดความเห็นเป็น
ตัวนำการพูดการทำ การประพฤติปฏิบัติ และการดำเนิน
ชีวิตทั้งหมด ถ้าบุคคลคิดเห็นอย่างไร เขาก็ดำเนินชีวิต
ของเขาไปอย่างนั้น ถ้าสังคมยอมรับนิยม ยึดถือตามทิฏฐิ
อย่างใด สังคมก็สร้างสรรค์สภาพของตนให้เป็นตามทิฏฐิ

* อภ.สตุตฺตก. ๒๓/๓๔/๓๓

อย่างนั้น ถ้าความคิดความเห็นคือทฤษฎี ตั้งไว้ผิด วิธีชีวิต
วิธีของสังคมก็ผิดไปตาม ถ้าความคิด ความเห็นคือทฤษฎี
ตั้งไว้ถูกต้อง วิธีชีวิต วิธีสังคมก็ดำเนินไปถูกต้อง เมื่อ
มองในระดับสังคม บุคคลที่เป็นผู้นำทางความคิดจึงมี
ความสำคัญมากที่จะช่วยให้สังคมนั้นดำเนินไปด้วยดี
หรือไม่ เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่า ถ้า
ผู้นำทางความคิด เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องเป็นคนมี
สัมมาทฤษฎี ก็นับว่าเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่
ประชาชน แต่ถ้าผู้นำทางความคิดเป็นผู้มีความเห็นผิด
เป็นคนมีมิจฉาทฤษฎี ก็นับว่าเป็นผู้ชักนำความเสื่อม
ความพินาศมาให้แก่ประชาชน

ดังจะเห็นตัวอย่างได้ในพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เอกบุคคฺล เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิด
ขึ้นเพื่อมิใช่ประโยชน์ มิใช่ความสุขแก่พหุชน หากแต่เพื่อความ

พินาศ เพื่อเสียประโยชน์ เพื่อความทุกข์แก่ชนจำนวนมาก แก่
ท้าวและมนุษย์ทั้งหลาย เอกบุคลนั้นได้แก่ คนมีมิจฉาทิฏฐิมี
ทัศนะวิปริตผิดพลาด เขาย่อมชักพาพหูชนให้หันออกจากธรรม
ที่ถูกต้องชอบ ให้ตั้งอยู่ในสิ่งที่มีโทษธรรม”

“ภิกษุทั้งหลาย เอกบุคล เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิด
ขึ้นเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่พหูชน เพื่อประโยชน์ เพื่อ
เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนจำนวนมาก แก่ท้าวและมนุษย์ทั้ง
หลาย เอกบุคลนั้นได้แก่ คนมีสัมมาทิฏฐิ มีทัศนะไม่วิปริต
ผิดพลาด เขาย่อมชักนำพหูชนให้ออกจากสิ่งที่มีโทษธรรม ให้ตั้ง
อยู่ในหลักที่ถูกต้องชอบธรรม”*

*

อภ.เอก. ๒๐/๑๙๑-๒/๔๔

ชีวิตย่อมต้องอาศัยการสืบเนื่อง และการสั่งสมประสบการณ์

มองในด้านสาระสำคัญ ชีวิตของสังคมก็มีสภาพคล้ายกับชีวิตของบุคคล ชีวิตของแต่ละคนที่จะดำเนินไปด้วยดี ย่อมต้องอาศัยความสืบเนื่องติดต่อกัน เช่น ความรู้จักพื้นเพภูมิหลังรากฐานความสัมพันธ์เกี่ยวข้อแต่เดิมของตน และการสั่งสมประสบการณ์ต่างๆ ตลอดจนถึงสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ถ้ามีความรู้จักตัวเองต่อเนื่องตลอดสายอย่างนี้ เมื่อประสบสถานการณ์แปลกใหม่ที่จะต้องแก้ปัญหา หรือเกี่ยวข้อก็จะสามารถแก้ปัญหาหรือใช้ประโยชน์

จากสถานการณ์นั้น ให้เป็นผลดีแก่ชีวิตของตนได้มากที่สุด ทั้งนี้เพราะอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่ประกอบเป็นชีวิตของเขานั้นเชื่อมต่อกันหมด เป็นเนื้อตัวของชีวิตอันเดียว บุคคลอย่างนี้ ถ้าเขาดำเนินชีวิตตลอดมาโดยมีหลักอย่างดี หากเขามีอายุยืน ความมีอายุยืนนั้นก็ใช่ว่าจะเป็นอายุยืนที่เป็นคุณ ยิ่งทำให้ชีวิตของเขาพรั่งพร้อมชำนาญอยู่ดีและเกื้อกูลแก่ผู้อื่นมากขึ้น

แต่ถ้าบังเอิญบุคคลนั้น ประสบอุบัติเหตุหรือได้รับความกระทบกระเทือนอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เขาสูญเสียความรู้จักตัวเองหรือหมดความทรงจำ จำเรื่องราวของตนเองที่ผ่านมาแล้วไม่ได้ ชีวิตของเขาจะไม่สามารถเป็นอยู่ดีโดยสมบูรณ์หรือเป็นชีวิตที่มีประสิทธิภาพดีได้อีกต่อไป แม้ว่าเขาจะได้รับการเอาใจให้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ในสภาพแวดล้อมใหม่ที่จัดให้อย่างดีเพียงไรก็

ตาม ทั้งนี้เพราะขาดความต่อเนื่อง เกิดมีช่องว่างที่คอย
หลอนและฉงนอยู่ตลอดเวลา และอวัยวะน้อยใหญ่ที่หัด
ใหม่เมื่อโต ไม่อาจให้คล่องแคล่วเคยชินกับสภาพแวดล้อม
ใหม่ได้โดยสมบูรณ์

วัฒนธรรม คือ ความทรงจำของสังคม

สังคมก็เช่นเดียวกัน มีชีวิต มีประสบการณ์ มีความชำนาญต่างๆ ที่สืบทอดต่อเนื่องกันมา จำต้องมีความรู้จักตัว และความทรงจำที่เชื่อมโยงอดีต ปัจจุบัน และอนาคตให้ถึงกันได้ประสบการณ์ ความชำนาญ ความรู้จักตัว และความทรงจำต่างๆ ของสังคม ก็คือ วัฒนธรรม ถ้าวัฒนธรรมสืบทอดต่อเนื่องมาด้วยดี และสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากวัฒนธรรมได้ สังคมนั้นก็มีชีวิตที่เป็นอยู่ดี มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาและเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ อย่างได้ผลดี ความมีอายุ

ยื่นของสังคมนั้น ก็เป็นความมีอายุยืนที่สมบูรณ์ มีความหมายแท้จริง

แต่ถ้าสังคมไม่รู้จักรั้วฒนธรรมของตน สืบต่อและใช้ประโยชน์จากรั้วฒนธรรมของตนไม่ได้ ตลอดจนไม่สามารถจัดการหรือเกี่ยวข้องกับั้วฒนธรรมของตนเองให้ถูกต้องได้ สังคมนั้นก็เป็นเหมือนบุคคลที่ขาดสมปฤดีไม่รู้จักตัวเอง หรือสูญเสียความทรงจำ จำเรื่องราวของตนเองไม่ได้ กลายเป็นสังคมที่ขาดประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา และไม่สามารถมีชีวิตที่ดีของตนได้โดยสมบูรณ์ แม้จะมีอดีตยาวนาน ก็ไม่ใช่เป็นความมีอายุยืน เพราะไม่มีพลังต่อเนื่องของชีวิต เหมือนกับต้องถือว่าอายุขาดตอนไปแล้วตั้งต้นนับอายุใหม่ แต่ก็นับใหม่ไม่ได้จริง เหมือนคนที่ฟื้นจากสลบ แต่กลายเป็นอัมพาตหรือสูญเสียความทรงจำอย่างที่กำลังมาแล้ว

พุทธภาษิตเกี่ยวกับชีวิตและอายุขัย*

วโย รตฺติณฺทิวกฺขโย

วัยสั้นไปตามคืนและวัน

(๑๕/๑๗๓)

ยํ ยํ วิวหเต รตฺติ ตพฺพนตฺตสฺส ชีวิตํ

วันคืนล่วงไป ชีวิตของคนก็พร่องลงไป จากประโยชน์ที่จะทำ

(๒๖/๓๕๙)

* คัดจากหนังสือ 'อมฤตพจนนา' ของพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) จัดพิมพ์
โดยมูลนิธิพุทธธรรม ธันวาคม ๒๕๓๒ หน้า ๒๐๑-๒๐๓

รตฺโย อโหมมา คจฺจนฺติ

คึนวัน ไม่ผ่านไปเปล่า

(๒๘/๔๓๙)

อจฺเจนฺติ กาลา ตรยฺนฺติ รตฺติโย

วโยคฺณา อนฺุพุพฺพิ ขนฺนฺติ

กาลเวลาล่วงไป วันคึนผ่านพ้นไป

วัยก็หมดไปที่ละตอนๆ ตามลำดับ

(๑๕/๓๐๐)

รูปํ ชีรติ มจฺจานํ นามโคตฺตํ น ชีรติ

รูปกายของสัตว์ย่อมร่วงโรยไป แต่ชื่อและโคตรไม่เสื่อมสลาย

(๑๕/๒๑๐)

ทหราปี จ เย วุฑฒา เย พาลา เย จ ปณฺธิตา
อฑฒา เจว ทลิตฺทา จ สพุเพ มจฺจุปฺรายนา
ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมี ทั้งคนจน
ล้วนเดินหน้าไปหาความตายทั้งหมด

(๑๐/๑๐๘)

น มียฺยมานํ ฌนมนฺเวติ กิณฺจิ

เมื่อตาย ทรัพย์สักนิดก็ติดตามไปไม่ได้

(๑๓/๔๕๑)

กาโล มสฺติ ภูตานิ สพุพาเนว สหตฺตนา

กาลเวลาย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลาย พร้อมกันไปกับตัวมันเอง

(๗/๓๔๐)

๖๖ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

ติ ตณฺเฏ อนุโสเจยฺย ยํ ยํ ตสฺส น วิบุชติ

อตฺตานมนุโสเจยฺย สทา มจฺจุวสํ ปตฺติ

ถ้าบุคคลจะเศร้าโศกถึงคนที่ไม่ได้อยู่แก่ตน คือผู้ที่ตายไป
แล้วไซ้ร้ ก็ควรจะเศร้าโศกถึงตนเอง ซึ่งตกอยู่ในอำนาจ
ของพญามัจจุราชตลอดเวลา

(๒๗/๖๑๑)

น เหว ตินฺนํ นาสินํ น สยานํ น ปตฺถกฺ

อายุสังขาร ไซ้จะประมาทไปตามสัจวัฏฏ์นั้น นั่ง นอน
หรือเดินอยู่ ก็หาไม่

(๓/๖๑๒)

ยาวิปฺปตฺติ นิมิสฺสติ ตตฺราปี สรติ วิโย

วิยโยมเสื่อมลงเรื่อยไป ทุกหลับตา ทุกลืมตา

(๒๗/๖๑๒)

ตตถตตนิ วตปฺนเถ วินาภาเว อสํสเย
ภูตํ เสสํ ทยิตพฺมํ จวิตํ อนนฺโสจยํ

เมื่อวัยเสื่อมสิ้นไปอย่างนี้ ความพลัดพรากจากกันก็ต้อง
มีโดยไม่ต้องสงสัย หมู่สัตว์ที่ยังเหลืออยู่ควรเมตตา
เอื้อเอ็นดูกัน ไม่ควรจะฆ่าใคร่ไปถึงผู้ที่ตายไปแล้ว

(๒๗/๖๑๓)

ยสฺส รตฺยา วิสาเน อายุ อปฺปตรํ สียา

วันคืนเคลื่อนคล้อย อายุเหลือน้อยเข้าทุกที

(๒๘/๔๓๗)

มจฺจุณาพฺภหโต โลโก ขราย ปริวาริต

สัตว์โลกถูกมฤตยูห้าหั้น ถูกขร่าปิดล้อม

(๒๘/๔๓๘)

๖๘ สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ

ยถา วาริวโห ปุโร คจัน น ปริวตตติ
เอวมายุ มนุสฺसानํ คจัน น ปริวตตติ
แม่น้ำเต็มฝั่ง ไม่ไหลทวนขึ้นที่สูง ฉนใด อายุของมนุษย์
ทั้งหลายย่อมไม่เวียนกลับมาสู่วัยเด็กอีก ฉนั้น

(๒๘/๔๓๔)

ตสฺมา อธิ ชีวิตเสเส
กิจจกโร สียา นโร น จ มบุเข
เพราะฉะนั้น ในชีวิตที่เหลืออยู่นี้ ทุกคนควรกระทำกิจ
หน้าที่ และไม่พึงประมาท

(๒๕/๓๘๗)

ปาปญจ เม นตฺถิ กตํ กุหิณฺจ
ตสฺมา น สงฺเก มรณาคมา
ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ซึ่งทำไว้ ณ ที่ไหนๆ เลย
ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นเกรงความตายที่จะมาถึง

(๒๘/๑๐๐๐)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๖๕